

## Actividad 1: Reconociendo el propio cuerpo

### PROPÓSITO

Se espera que, mediante esta actividad, los estudiantes se introduzcan en la toma de conciencia del propio cuerpo y que experimenten diversas maneras de percibirlo junto con los otros y el entorno en general. Así podrán explorar, vivenciar y sentir diversas posibilidades de movimiento, lo que les abrirá un camino para conocer su propia corporalidad.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

#### OA1

Experimentar con los elementos y recursos del lenguaje de la danza (aspectos técnicos, espacio, flujo, energía, entre otros) de manera consciente, a través de la investigación corporal y aplicándolos en la interpretación de propósitos expresivos personales y colectivos.

### ACTITUDES

- Pensar con apertura a distintas perspectivas y contextos, asumiendo riesgos y responsabilidades.

### DURACIÓN

16 horas

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Los estudiantes comentan acerca de sus experiencias y conocimientos previos con la danza y en relación a las expectativas de la asignatura. El docente apoya el diálogo con preguntas como:

- ¿Qué sentimos cuando nos movemos?
- ¿Todos nuestros movimientos tienen la misma intención y función?
- ¿Por qué bailamos?
- ¿Qué lugar ocupa la danza en nuestra vida personal?
- ¿Qué lugar ocupa la danza en la sociedad en general?
- ¿Qué estilos de danza conocemos?
- ¿Por qué eligieron esta asignatura?
- ¿Cuáles son tus expectativas y cómo imaginan que será el desarrollo del curso?

A continuación, el profesor les presenta algunos videos de bailes en diferentes contextos (sociales, religiosos, ceremoniales, promocionales, danza contemporánea y danzas urbanas) y los invita a reflexionar sobre los elementos tienen en común, si conocen otros y con cuál de todos se sienten más cercanos.

Explica la función de la bitácora del estudiante, instrumento que utilizarán durante todas las clases del año y cuya finalidad es registrar aquello que sea significativo de las experiencias de aprendizaje, en cuanto a ideas, sensaciones, emociones, dudas, reflexiones, entre otros. Deben tener su bitácora

siempre disponible y puede ser un insumo para actividades posteriores, evaluaciones formativas y sumativas.

Para comenzar a explorar por medio de la danza, el docente propone trasladarse libremente por la sala, primero caminando, luego corriendo, generar pausas, rodar por el piso y así sucesivamente. Propiciará diversas formas de locomoción y desplazamiento: primero lento y suave, luego aumentarán la velocidad y las posibilidades de movimiento, harán entradas y salidas del piso poniendo atención al movimiento articular de la columna (movilizando desde la coronilla, integrando la zona cervical, dorsal y lumbar hasta llegar al piso, y luego al subir comenzar el movimiento desde el coxis hasta la coronilla) e involucrando soportes corporales, hasta que finalmente queden recostados en el piso boca arriba. Entonces se enfocan en cada segmento corporal desde la cabeza hasta los pies mediante la sensación corporal, particularmente del contacto del cuerpo con el piso, además de tomar conciencia de la respiración. Posteriormente, el docente les propone movilizar los diferentes segmentos corporales; tienen que fijarse en cómo se mueven y cuáles son sus posibilidades de movilidad, fomentando la percepción del movimiento. Luego los invitará a activar el cuerpo mediante el movimiento continuo de las articulaciones, primero focalizándolo en una y luego sumando dos o más articulaciones al movimiento, aumentando paulatinamente la velocidad y propiciando el desplazamiento del cuerpo en el espacio. A continuación, les pide que muevan libremente los segmentos corporales, aplicando variaciones de velocidad y poniendo atención a la respiración y su vínculo con el movimiento. Esta actividad puede realizarse de pie o acostados en el piso. Si tuviesen dudas, pueden revisar los videos sugeridos en la sección de Recursos.

<b>Relaciones Interdisciplinarias:</b> Educación Física y Salud OA 1 y 2
--

Para estas prácticas, es importante incorporar un ambiente sonoro adecuado si fuese estime necesario, independientemente del estilo de música o de baile, porque lo relevante es que favorezca la práctica misma y la toma de atención al cuerpo propio y el del compañero.

Luego, en parejas, exploran diversas posibilidades de movimiento articular. De pie, un compañero toca con la mano una articulación del otro de forma sensible, consciente y respetuosa, quien responde a este estímulo moviéndola de la forma y duración que desee; es decir, haciendo movimientos pequeños o más grandes, según el rango y las posibilidades de movimiento que tenga la articulación. En la medida que el compañero explora en sus posibilidades articulares, conviene incluir traslados en el espacio. Esto se repite varias veces, alternando entre diferentes articulaciones y probando diversas formas de interactuar al contacto. Para progresar en esta experiencia, el compañero que toca mantiene el contacto en la articulación del otro y debe seguir el movimiento durante todo el tiempo que dure el contacto, adaptando el propio movimiento a formas corporales y locomociones. Otra posibilidad de progresión es incluir los niveles espaciales<sup>3</sup>. El docente les explica en qué consisten y ellos realizan breves prácticas en el nivel bajo, medio y alto. Posteriormente, retoman la actividad de movimiento articular en parejas e incorporan los tres niveles durante los desplazamientos, intercambiando roles.

---

<sup>3</sup> Definición en Glosario

A continuación, el compañero toma con ambas manos la articulación del otro, indicando una dirección al movimiento sin soltarla; este último debe responder adaptando el movimiento de todo su cuerpo a este traslado por el espacio, mientras el compañero va señalando nuevas direcciones en diferentes articulaciones de forma sucesiva. Después se repiten y alternan las tres formas de tacto en las articulaciones: el primer toque de corta duración, el segundo que acompañaba el movimiento y el tercero, que propone direcciones con ambas manos, variando las articulaciones escogidas. Terminada esta fase, cambian el rol dentro de la pareja.

Repiten la experiencia, alternando los roles de forma fluida sin perder la atención en el contacto entre quien toca y quien responde a través del movimiento; así van explorando diversas posibilidades de movimiento mediante el juego corporal. A medida que avanza la práctica, pueden cambiar de roles más rápido, prestando atención a lo que sucede con la respiración. El profesor va guiando el ejercicio indicando cambios en el tiempo, en los niveles espaciales y en la dinámica de los cambios de toque y rol. De este modo, aumenta la complejidad del juego corporal y se van fijando en su propio cuerpo y el del compañero. Luego el docente divide el curso en dos grupos de parejas, donde uno de los grupos continúa con la actividad y el otro observa las propuestas que surgen de la exploración realizada; después cambian de rol. Al término, el docente les pide a todos que se pongan de pie y cierren los ojos, y los guía para que presten atención a su cuerpo con diversas consignas o preguntas: ¿cómo sientes tu cuerpo en este momento?, ¿sientes algún cambio en relación con el inicio de la clase?, ¿cómo está tu respiración?, entre otras que favorezcan la conciencia corporal. Al final, caminan un momento por la sala y realizan estiramientos de diferentes zonas del cuerpo (cervical, lumbar, dorsal, extremidades).

Una vez terminada esta fase, conversan sobre los aspectos interesantes y significativos de la práctica en pareja, las diferencias y similitudes entre las diversas experiencias, las maneras de moverse, los desafíos presentados y las soluciones encontradas. Para finalizar y potenciar la experiencia desde la conciencia corporal, cada dupla comentará sus vivencias y dibujará en un pliego de papel kraft su silueta, una por cada cara del pape; ahí describirán de forma gráfica las sensaciones del movimiento en la actividad, tanto en el cuerpo completo como en segmentos y/o articulaciones. Pueden ser imágenes, palabras o marcar con colores aquellas zonas en que tuvieron molestias, dolores y lo que sea relevante para ellos.

Antes de terminar, el docente les da tiempo para que registren en su bitácora experimentaciones, investigaciones y reflexiones en torno a las experiencias vividas, identificando sus procesos, dudas y preguntas.

### ORIENTACIONES PARA EL DOCENTE

Algunos indicadores para evaluar formativamente esta actividad pueden ser:

- Experimentan diversas posibilidades y cualidades del movimiento de manera consciente por medio de la exploración.

- Aplican diversas posibilidades de movimiento relacionados con el tono muscular, hábitos posturales, movimiento articular y patrones de movimiento.
- Relacionan el movimiento con sensaciones, emociones y cualidades de movimiento surgidas durante la exploración, identificando qué transformaciones experimentaron en su cuerpo.

Se recomienda poner atención a la modulación de las velocidades y la intensidad de las exploraciones, de acuerdo con la temperatura de la sala y la concentración que logren los estudiantes en las diversas fases de la actividad. Respecto a esto, se le debe dar importancia al contacto corporal mediante el tacto de las manos, el que debe darse en un clima de respeto, sin otra connotación más que el sostener o asistir al compañero en su exploración.

Es necesario que los estudiantes asistan con ropa cómoda que les permita moverse con facilidad y seguridad; por ejemplo: un buzo deportivo, polera cómoda, calzas u otros. Se recomienda que no usen zapatillas para que sientan el apoyo del pie en el piso; dependiendo de la temperatura y la textura del espacio, pueden realizar la actividad a pie descalzo o con calcetines.

Para las prácticas de movimiento articular que hicieron en el piso al inicio de la clase, se recomienda poner alguna manta que evite el frío.

### **RECURSOS Y SITIOS WEB**

Recursos para el docente

Propuestas musicales y entorno sonoro

Johann Sebastian Bach

- Variaciones Golberg

Jamie Cullon

- The Song Society 2018

Olivier Messiaen

- Quartet for the End of Time

Brooklyn Duo-

- Sessions II, 2015

En pueblounido.cl

Gustavo Becerra-Schmidt

- Obra Electroacústica

Para la actividad de inicio sobre danza y diferentes contextos:

Primera Diablada de Alianza

- Tirana Chica 2015

La Tirana 2019

Tapati – Rapa Nui

Alena Arce

- Travesía danza Chiloé

Teaser

- Oxumarê

Danza Afrocubana

- Un Día de Danza Afrocubana en la ENA de La Habana Cuba

Max Dax, Sarah, Alice, Thomas Maeva, William

- Lindy hop & charleston jam

Stevie Wonder

- Superstition

Akram Khan Company

- Vertical Road

Francisco Córdova

- Cuerpo-Acción, Movimiento-Relación

Danzas Urbanas

Baile Deportivo

- Ballroom, Dance Documental

Ejemplos de actividades de exploración

Carla Diego

- Muévete como si fueras un títere. (Clase improvisación)

Eutonía

- Estudio de Movimiento: exploración de la conciencia ósea (dirección de los huesos)
- Body Mind Centering
- Sistema óseo
- Sentidos & percepción.
- Sistema de órganos.

Danza Contemporánea

Desarticular el cuerpo.

Flume & Chet Faker

- Drop the Game.

### Charlas TED Danza

- Nueva perspectiva de la Danza, más allá de movimientos.
- Cómo la danza es una herramienta de cambio social.
- Todos podemos bailar.
- La vida es movimiento.